Frisch in den Frühling

Wer kennt das nicht? Die ersten Schneeglöckchen recken ihre Blüten und langsam werden die Tage länger. Es lockt uns wieder hinaus ins Grüne. Eine ausgewogene Ernährung kombiniert mit ausreichender Bewegung beugt der lästigen Frühjahrsmüdigkeit vor.

Ein Blick in die Obst- und Gemüseecke im viv BioFrischeMarkt zeigt die Vielfalt, aus der wir auch in der kalten Jahreszeit in der Küche schöpfen können. Zahlreiche Wintergemüse sind auch zwischen Januar und März aus deutschem und mitteleuropäischem Anbau erhältlich: Zum Beispiel Möhren, Porree, zahlreiche Kohlarten, Chicorée oder Radieschen. Auch Äpfel und Birnen aus der Herbsternte enthalten jetzt noch viele Vitamine und stellen eine regionale Alternative zu Südfrüchten dar.

Stephanie Lengwenus zeigt einen Korb voller „Muntermacher" aus dem vielfältigen Angebot des viv BioFrischeMarktes im KTC. Foto: KaWe

Einige Produkte aus der Saison möchten wir Ihnen vorstellen: **Feldsalat** ist der klassische Wintersalat. Er ist reich an Vitamin C und dem Provitamin A, enthält Folsäure und viele Mineralstoffe. Kombiniert mit Äpfeln und Sonnenblumenkernen oder auch mit Birne und Walnüssen ist er ein winterlicher Salatgenuss. **Rote Bete** hat einen feinen, leicht erdigen Geschmack und ist auch roh oder gegart ein echter Genuss. Probieren Sie die roten Knollen doch einmal gegart und leicht in Butter geschmort oder im Salat mit Himbeeressig, Schafskäse und Walnüssen. Rote Bete ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Topinambur ist eine Knolle aus der Familie der Korbblütler. Im Sommer ist die gelbblütige Pflanze in vielen Vorgärten zu finden. Um diese Jahreszeit kann man die Knollen in der Küche verwenden. Roh haben sie einen leicht nussigen Geschmack, beim Kochen entwickeln sie eine Süße ähnlich gegarter Möhren. Sehr gut lässt sich Topinambur zu einer leichten Suppe verarbeiten. Oder mit Creme Fraiche verfeinert und mit Muskat, Curry und Paprika gewürzt zu einem feinen Gratin verarbeiten.

Der viv BioFrischeMarkt bietet ein breites Sortiment an regionalem und saisonalem Obst und Gemüse. Wer nicht auf Exoten verzichten will, kann natürlich auch fündig werden. Beim Anbau von Bio-Produkten wird auf künstliche Düngemittel und Pflanzenschutzmittel verzichtet. Die angestrebte Kreislaufwirtschaft stellt eine nachhaltige Form der Landbewirtschaftung dar. Dies macht die besondere Qualität biologisch angebauter Produkte aus.

Der besondere Tipp: Dienstag ist Vitamin-Tag

Zwischen Februar und April gibt es dienstags 10 % Rabatt auf frisches Obst und Gemüse im viv BioFrischeMarkt.

KTC Center Zeitung März 2011